

Ярошенко Д.В.**КОНЦЕПЦИЯ ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ***danil_yaroshenko@mail.ru**РГКП «Рудненский индустриальный институт»**г. Рудный*

Оптимизация спортивной подготовки в каратэ – это процесс реализации совокупности наиболее благоприятных условий решения задач спортивной подготовки и путей достижения наилучшего состояния всех структурных компонентов спортивной подготовленности каратэков: физической, функциональной, технико-тактической и психологической.

Yaroshenko D.V.**CONCEPT OF OPTIMISATION OF SPORTS PREPARATION IN A
KARATE HATHA-YOGA MEANS**

Optimization of sports preparation in a karate is a process of realization set optimum conditions the decision problems of sports preparation and ways of achievement the best condition all structural components of sports readiness karate-men: physical, functional, tehniko-tactical and psychological readiness.

Актуальность исследования способов оптимизации спортивной подготовки в каратэ средствами хатха-йоги обусловлена, во-первых, использованием одной из древнейших систем целостного развития человека, которой является йога, во-вторых, отсутствием в нашей стране и за рубежом фундаментальных научных исследований, направленных на решение многих ключевых вопросов оптимизации спортивной подготовки спортсменов-каратэков и, в-третьих, наметилась необходимость фундаментальных научных исследований по следующим перспективным направлениям: систематизация структуры и содержания процесса совершенствования спортивной подготовки в каратэ [3, 4], а также разработка и экспериментальное обоснование методики применения средств хатха-йоги в спортивной подготовке каратэков [2].

Если обрисовать структуру системы спортивной подготовки в каратэ в целом, то это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического [7] и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации [5].

Путь к поставленной цели (победе в соревновании по каратэ) лежит через решение ряда задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена через постановку конкрет-

ных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов, этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет [1].

Упражнения хатха-йоги используются в спортивной подготовке очень разнообразно. Их можно условно разделить на ряд упражнений, направленных на многие стороны тренировочного процесса [2]:

- общеразвивающие упражнения для поддерживающих и общеразвивающих тренировок;
- компенсационные упражнения для корректировки дисбаланса опорно-двигательного аппарата;
- регенерирующие упражнения для ускорения восстановительных процессов;
- комплекс асан, виньяс и крий для уменьшения или увеличения активности тела, для разогрева и концентрации;
- релаксационные упражнения для успокоения, отдыха, гармонии эмоциональных и психовегетативных процессов;
- идеомоторные и психотренинговые упражнения для тренировки сознания, закрепления условно-рефлекторных связей в коре головного мозга, достижения оптимального психоэмоционального состояния перед тренировкой или соревнованием.

Йога, как система интегрального совершенствования человека может быть использована для оптимизации абсолютно любой стороны спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и т.п. Компетентными инструкторами йоги сегодня могут быть разработаны такие современные модули последовательностей йогической практики, которые помогут наиболее эффективно решать задачи общих и специальных видов подготовки спортсменов, а также значительно повысить функциональное состояние перед ответственными соревнованиями, способствуя достижению наивысших результатов и сохраняя при этом высокий уровень здоровья спортсменов!

Структура технологии оптимизации спортивной подготовленности каратэков средствами хатха-йоги схематично изображена на рисунках № 1, 2 и 3. В процессе оптимизации физической и функциональной подготовки каратэков важнейшее место занимают средства хатха-йоги, способствующие оздоровлению организма, содействующие компенсации разнообразных дисбалансов в мышечном и двигательном развитии, а также оптимизирующие процесс активизации резервов кардиореспираторной системы и двигательных качеств. На рис.1 отражены средства хатха-йоги оптимизирующие физическую и функциональную подготовку спортсменов, занимающихся каратэ.

В процессе оптимизации технико-тактической подготовки каратэков важнейшее место занимают средства хатха-йоги, способствующие улучшению координации движений спортсменов, а также способы совершенствования нерв-

но-мышечного контроля и формирования образа правильных движений в сознании. На рис. 2 отражены средства хатха-йоги, оптимизирующие технико-тактическую подготовку спортсменов, занимающихся каратэ.



Рис. 1. Оптимизация физической и функциональной подготовки в каратэ средствами хатха-йоги

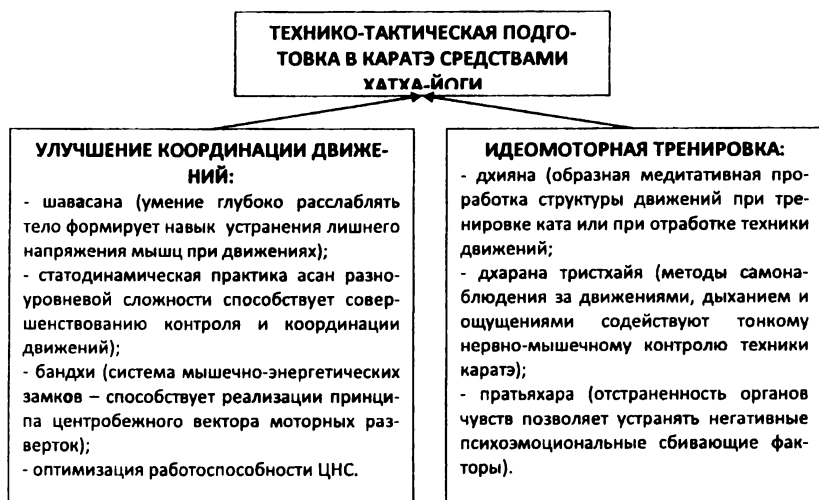


Рис. 2. Оптимизация технико-тактической подготовки в каратэ средствами хатха-йоги

В процессе оптимизации психологической подготовки каратэков важнейшее место занимают средства хатха-йоги способствующие: психорегуляции, эмоций и психофизиологических предстартовых состояний; формированию оптимального боевого состояния; развитию умения самопрограммирования сознания на образ «идеального бойца». На рис. 3 отражены средства хатха-йоги, оптимизирующие психологическую подготовку спортсменов, занимающихся каратэ.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, важное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности с применением средств хатха-йоги [6]. Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки [7].

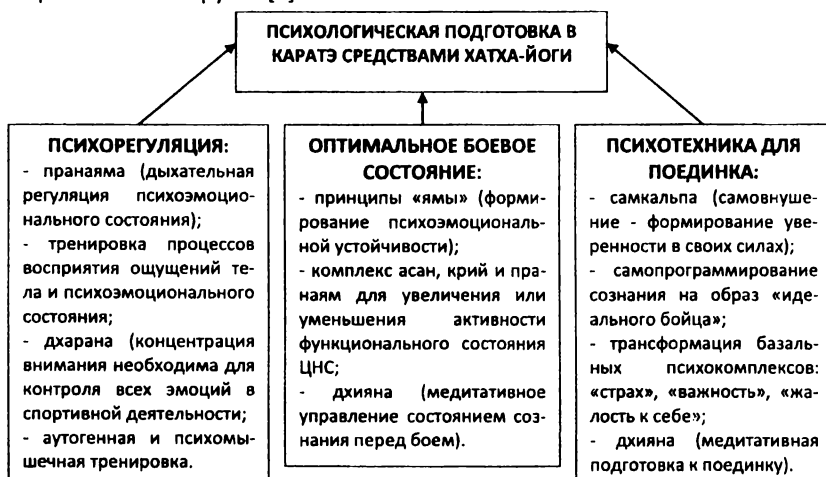


Рис. 3. Оптимизация психологической подготовки в каратэ средствами хатха-йоги

Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности [7].

Методические рекомендации по применению средств хатха-йоги для совершенствования спортивной подготовленности каратэков [8, 9].

1. Практические занятия хатха-йогой необходимо включать в процесс спортивной подготовки каратэков в конце основных занятий, а также, как элементы восстановительных мероприятий после выполнения некоторых, особо сложных или тяжелых, упражнений. Таким образом, в течение тренировочного дня практике различных элементов хатха-йоги уделялось около 60 минут.
2. Инструктор подробно объясняет и показывает, как выполняется та или другая асана и виньяса, и, если нужно, поправляет. Занятия построены по принципу постепенного продвижения от самых простых, базовых асан к более «продвинутой» технике. Большое внимание уделяется травмобезопасности. Предлагается освоение комплексов, подробный разбор асан, наработка гибкости, выносливости и силы, психотренинговая работа с сознанием — эффективное расслабление и медитативные практики.
3. Пределом движения для каждой асаны должно быть чувство «приятной боли», испытываемое при выполнении упражнения, следует делать упражнения до появления малейшего неудобства, малейших неприятных ощущений, после чего упражнение прекратить. Выполняются асаны в следующей последовательности: сначала серия упражнений в положении стоя, затем — в положении сидя, далее — в положении лежа и, наконец, перевернутые позы.
4. В дыхательных упражнениях вдох и выдох должны быть плавными, медленными. Следить за своими ощущениями, и ни в коем случае не перетруждать себя, особенно при сердечно-сосудистых и легочных заболеваниях. Задержки без перенапряжения после выдоха полезны всем. Положение головы, шеи, туловища должно быть строго вертикальным, угол наклона таза к вертикальной линии должен составлять около 30 градусов.
5. Темп выполнения во многом определяет характер энергетических изменений, их окрашенность: жесткая динамика оказывает и более ярко выраженный активизирующий эффект, но и более поверхностный, плавное скольжение действует мягче, но эффект оказывается более глубоким. Кроме того, ритмичное выполнение одинаковых циклов, состоящих из небольшого количества форм, оказывает на сознание эффект, напоминающий практику мантр: деятельность ума приостанавливается, восприятие становится более ярким и «выпуклым».
6. Если отмечается общая слабость и нехватка тонуса, гипотония, склонность к депрессиям, значит, необходимо сделать упор на практику стоячих и силовых асан, прогибов преимущественно по типу мостов и работу в динамическом режиме. Если ситуация противоположна — имеется склонность к гипертонии, эмоциональная нестабильность, с ощущением общей напряженности, то делаем упор на растягивающие асаны. Делать

их лучше на полу с длительными расслабляющими фиксациями для того, чтобы свести напряжение до минимума.

7. Важно скомпенсировать во времени предельное напряжение мышц, создав после тренировки условия для их максимального расслабления и удаления продуктов обмена. Для этого стоит обратить особое внимание на практику шавасаны, достаточное время пропариться в горячей или теплой ванне, использовать массаж и самомассаж.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. — Львов, 1993. — 270 с.
2. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера/ Аладар Коглер; пер. с англ. В. Кашникова. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 304 с.
3. Накаяма М. Динамика каратэ / М. Накаяма; пер. с англ. А. Куликова. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 304 с.
4. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма; пер. с англ. — М. : До-информ, 1992. — 107 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 255 с.
6. Сидерский А.В. Йога восьми кругов: омнио-тренинг-технология / А.В. Сидерский. — Киев : Консент, 1996. — 576 с.
7. Фролов А.Ф. Гигиенические пути оптимизации условий при занятиях спортом / А.Ф. Фролов // Теория и практика физ. культуры. — 1976. — № 1. — С. 20–22.
8. Шивананда, Ш.С. Йога и здоровье / Ш.С. Шивананда. — Киев : София, 1999. — 256 с.
9. Ясочка М. Йога восьми кругов: сетовый тренинг / М. Ясочка, С. Сидорцов, А. Зенченко. — Киев : Ника-Центр, 1998. — 336 с.